



GUÍA DE CUIDADOS DE LA PIEL ANTI-ESTRÉS

Con Rutina día/noche + Ingredientes clave para piel con acné, sebo,
inflamación y arrugas inducidas por estrés

Info@doctorsapiens.io



El estrés crónico desencadena cortisol, que empeora el acné, acelera el envejecimiento y debilita la barrera cutánea. Esta guía, basada en dermatología y estudios científicos, te ayudará a recuperar el equilibrio.

Info@doctorsapiens.io

Sesión 1:

INGREDIENTES CLAVES



Info@doctorsapiens.io

INGREDIENTES CLAVES

1. Para Acné y Exceso de Sebo
2. Para Inflamación y Rosácea
3. Para Arrugas y Pérdida de Firmeza



1. PARA ACNÉ Y EXCESO DE SEBO

- Niacinamida (5-10%): Regula la producción de sebo y reduce rojeces (Journal of Dermatological Treatment).
- Ácido azelaico (10-15%): Antibacteriano y antiinflamatorio (ideal para "acné por estrés").
- Arcilla verde/kaolín: Absorbe el exceso de grasa sin resecar.

2. PARA INFLAMACIÓN Y ROSÁCEA

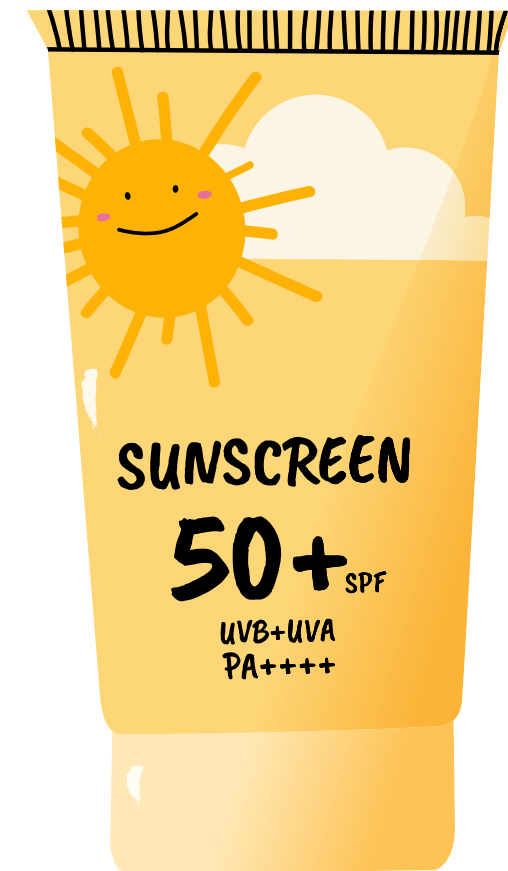
- Centella asiática (Madecassoside): Repara la piel y calma irritaciones (Journal of Cosmetic Dermatology).
- Aloe vera (orgánico, 99%): Refresca y reduce el enrojecimiento.
- Panthenol (Vitamina B5): Restaura la barrera cutánea.

3. PARA ARRUGAS Y PÉRDIDA DE FIRMEZA

- Ácido hialurónico (1-2%): Hidrata profundamente y rellena líneas finas.
- Péptidos (Matrixyl 3000): Estimulan el colágeno.
- Vitamina C (10-15%): Antioxidante que combate el estrés oxidativo.

Sesión 2:

RUTINA DIURNA (PROTECCIÓN + HIDRATACIÓN)



Info@doctorsapiens.io

2.1. LIMPIEZA SUAVE

- Producto: Gel limpiador con ácido láctico o ceramidas.
- Por qué: Elimina impurezas sin dañar el manto hidrolipídico.

2.2. SÉRUM ANTIINFLAMMATORIO

- Producto: Sérum con niacinamida + ácido azelaico.
- Técnica: Aplicar sobre piel húmeda para mayor absorción.



2.3. HIDRATANTE LIGERO

- Producto: Crema con aloe vera + panthenol.
- Extra: Si hay mucho brillo, usar en gel.



2.4. PROTECTOR SOLAR (¡NO NEGOCIABLE!)

- Producto: FPS 50+ con óxido de zinc (mineral, ideal para pieles sensibles).





Sesión 3: RUTINA NOCTURNA (REPARACIÓN PROFUNDA)

Info@doctorsapiens.io

3.1. LIMPIEZA EN DOBLE PASO

- Paso 1: Aceite desmaquillante con camomila.
- Paso 2: Espuma o gel sin sulfatos.



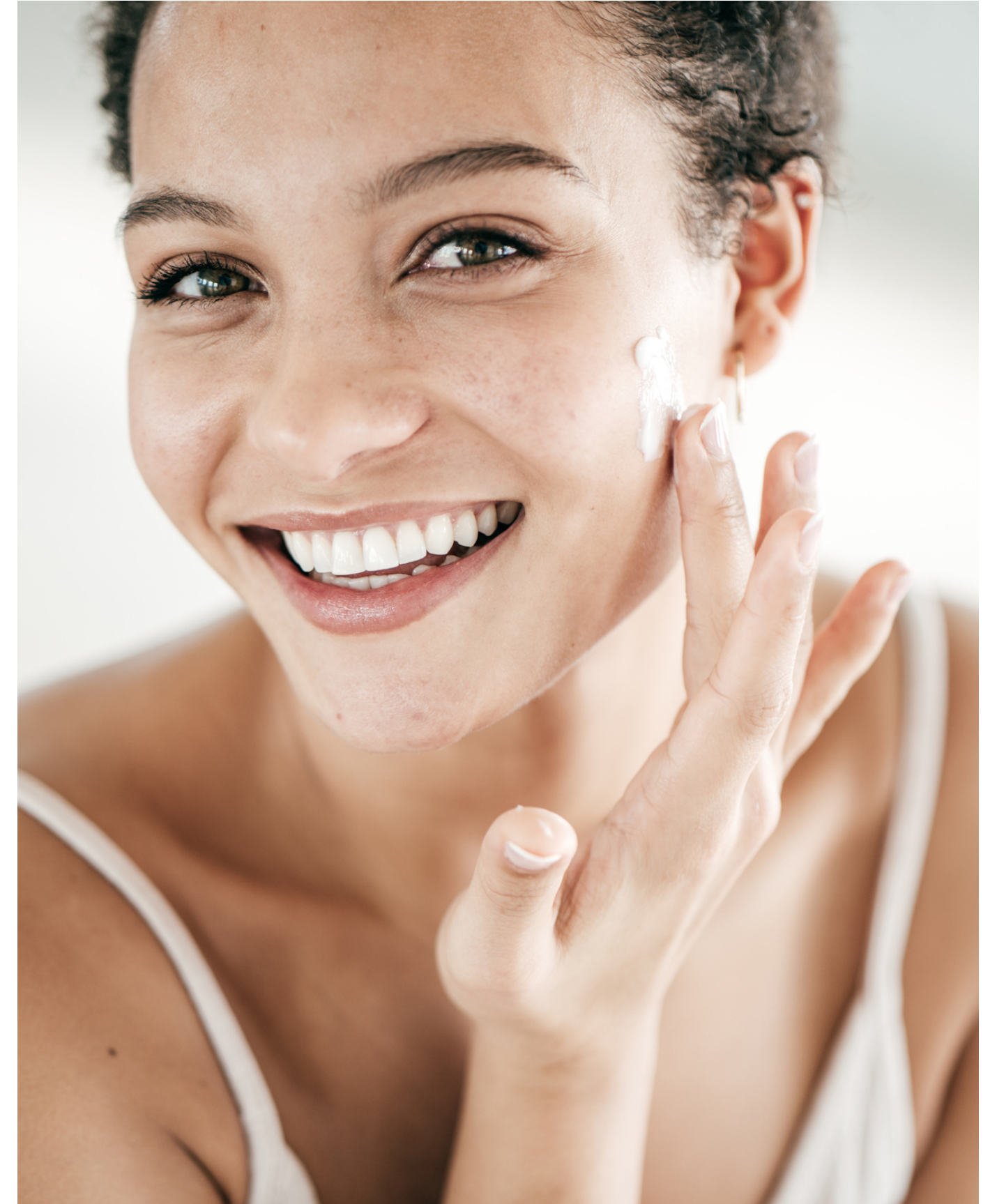
3.2. SÉRUM REPARADOR

- Producto: Combinar ácido hialurónico + péptidos (en capas).



3.3. TRATAMIENTO ACTIVO (2–3 VECES/SEMANA)

- Opción A: Retinol suave (0.3%) para estimular colágeno.
- Opción B: Mascarilla de arcilla + agua termal (10 min).



3.4. CREMA NUTRITIVA

- Producto: Textura rica en ceramidas + centella asiática.
- Truco: Aplicar con técnica de "patting" para mejorar circulación.



Sesión Extra: HÁBITOS QUE POTENCIAN LOS RESULTADOS



Info@doctorsapiens.io

SESIÓN EXTRA: HÁBITOS QUE POTENCIAN LOS RESULTADOS

- Dormir sobre funda de satén/seda: Reduce fricción y previene arrugas.
- Rollo de jade frío: Desinflama bolsas oculares por estrés.
- Evitar tocarse la cara: ¡Transmites bacterias y empeoras el acné!